

<5月 うつ病リワークプログラム(離職者コース/復職者コース)>

	月		火		水		木		金		土
	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	復職者コース
	1		2		3		4		5		6
AM	心理士プログラム 気功	/	CBT (認知行動療法)	心理教育	祝日		祝日		祝日		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ								フリー
	8		9		10		11		12		13
AM	心理士プログラム ボディスキャン	/	CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談	セルフヘルプブ グループ	グループワーク	OTプログラム		グループワーク	
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (共感すること)	自習・オフィス ワーク	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		フリー	
	15		16		17		18		19		20
AM	心理士プログラム 気功	/	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談	ディスカッション	グループワーク	OTプログラム		グループワーク	
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (帰属)	自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		フリー	
	22		23		24		25		26		27
AM	心理士プログラム ボディスキャン	/	CBT (DMCT)	心理教育	◎行動記録表 個別面談	会議について	グループワーク	SST		グループワーク	
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心)	自習・CT	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー	
	29		30		31		1		2		3
AM	心理士プログラム 気功	/	レビューミーティ ング	個別面談	行動記録表 個別面談	/	/	/	/	/	/
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	/	スピーチ/紹介						

お知らせ

- ・ ◎印のプログラムは一般デイケアと合同で実施します。運動プログラムですので着替えをお持ちください。
- ・ 新聞製作のテーマは一週間前に提示します。各自ご確認ください。
- ・ 定期的な換気により、室内温度が変動します。調整しやすい服装でおいでください。